

为什么惊蛰要擂鼓

二十四节气的命名多与气候、季节相关,如小暑、大寒、立春、夏至等,或是对农作物状态的描述,如小满、芒种,而惊蛰则是二十四节气中唯一一个以动物昆虫习性命名的节气。

3月5日,是二十四节气中的第三个节气“惊蛰”。蛰,“藏也”,意思是各种虫儿在地下冬眠,蛰伏不动。是谁唤醒它们呢?是春风,是春雨,也是春雷。《月令七十二候集解》解释说:“万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”

当春天的牛皮鼓在惊蛰响起

春雷阵阵,宛如战鼓。古人顺应天时,很多发明创作与大自然息息相关。比如,作为中国古代乐器的一种,鼓的发明,就受到自然现象中雷的启示。在中华先民想象的神话世界里,雷声出自于鼓。《周礼·夏官》有疏曰:“鼓,雷之类。”

《周礼》卷四十《挥人》篇载:“凡冒鼓必以启蛰之日。”在古人的想象里,惊蛰这天,天庭有雷神击天鼓震向人间,因此人们也就利用这个时机来制作新鼓。蒙上鼓皮,敲打鼓面,以此来迎接春雷,祈求一年的好运和丰收。犹如惊蛰的雷声年复一年叩响春天,古老的鼓

声也在一次次振奋人心。

在雷声、鼓声共振中调适身心

草木已动,蛰虫已醒,农人亦已开耕,当我们迎接第一声春雷带来的勃勃生机时,也该启动出发,拥抱这个季节。当“惊蛰”这两个字落在纸面,就似乎有金石裂帛之声。这个承载着东方农耕文明密码的节气,既是声波的物理震颤,更是生命觉醒的哲学隐喻。

现代城市生活节奏快速,人们容易忽略身边的自然物候。但人们依然会在某一个时刻,被不期而遇的某一个节气治愈到。惊蛰,古代又称为“启蛰”,是指随着气温慢慢回升,天之阳气的生发,我们不仅可以看到树木长出新芽、开花,小草泛绿,冬季伏藏的动物也开始从土里钻出来,变得极为活跃,自然界一下子变得生机盎然。

需要注意的是,春天气温变化多端,各种病菌也容易传播,也是容易情绪波动的季节。当第一声春雷刺破云层,不仅是蛰虫苏醒的号角,更是叩击现代人心灵的共振疗法。当惊蛰的雷音响起,请调整好自己,接收来自天地之间的雷声、鼓声,调适身心,以最好的状态去与每一个春日相遇。 张杰 雷蕴含

春雷始鸣
万物生发

二十四节气中的惊蛰,这是春天的第三个节气,标志着仲春时节的开始。“微雨众卉新,一雷惊蛰始。”惊蛰时节,春雷始鸣,宣告寒冬已去。此时,气温回暖、雨水增多,大地万物积蓄了一个冬天的力量,应时而动、蓬勃生发。到了惊蛰节,锄头不停歇”。在很多地区,人们把惊蛰视为春耕开始的日子,田野间一派人勤春早的忙碌景象。

节气拾遗

“惊蛰”由“启蛰”改名

古籍中,惊蛰节气曾以“启蛰”为名。《左传·桓公五年》载:“凡祀,启蛰而郊。”孔颖达疏:“《夏小正》曰:‘正月启蛰。’其《传》曰:‘言始发蛰也。’”南宋《困学纪闻》称:“改启为惊,盖避景帝讳。”但是,由启蛰改称“惊蛰”,不仅仅是为了避汉景帝刘启的名讳,意思也从“开始”变成“惊醒”,体现出这一节气的时间与次序同步发生了变化。“启蛰”原本与立春的时间相近,《月令》载:“东风解冻,蛰虫始振,鱼上冰。”郑玄在《月令》孟春月“蛰虫始振”条下注:“汉始亦以惊蛰为正月中。”通常认为,在汉代,随着历法的修订,惊蛰节气从农历正月移到二月,和雨水节气调换了位置。但在西汉初期的《淮南子》中,却仍然是雨水在惊蛰前,引起后世历代学者的诸多争议。

《汉书·律历志》所记二十四节气,来自西汉末刘歆制定的《三统历》,惊蛰节气位列雨水节气前。《三统历》源自汉武帝时邓平、落下闳等人制定的《太初历》。自《太初历》开始,把一回归年平分为二十四气,并把从冬至起奇数次的“气”称为中气,偶数次的“气”称为节气,现在统称为二十四节气。

作为时序划分、用于指导农事的二十四节气,与古人们对物候的实际观测密切相关。秦汉时期的黄河流域,经历了气候由寒转暖再转寒的变化,物候特点亦有改变。我国气象学家王鹏飞认为,古人已发现雨水先于惊蛰的时期气候较冷,“在雨水前后都有一个蛰虫活动的物候,只是活动剧烈的程度有所不同……蛰虫出土表示土壤温度已高,打雷表示大气已趋于不很稳定。雨水虽也表示低空气温已高,足以使雪花融而为雨,但其出现的临界性不及惊蛰为强。”

《淮南子》成书时,正值寒冷期,降雨早于蛰虫活动,故先雨水、后惊蛰;西汉制定《太初历》时气候较暖,伴随着春季气温升高,蛰虫活动的时间早于降雨增多的时间,故惊蛰在前;两汉之间气候由温暖转至较冷,制定《四分历》时调整为雨水在前。后来,节气观测和划分不再依赖某一阶段的特定物候,雨水、惊蛰的排列次序得以固定,惊蛰的主要物候也从“鱼上冰”转变为春意更盛的“桃始华,仓庚鸣,鹰化为鸠”。唐代以后,“启蛰”名称一度重新使用,但《大衍历》仍使用了“惊蛰”一词,沿用至今。 瑶华



康品优选致力于为老健康服务

康品优选健康信息咨询有限公司成立于2012年,前身为老伙计健康管理有限公司,长期致力于中老年保健品合理应用指导。

目前,随着中国社会的老龄化趋势不断加快,老龄人口规模不断增长,以及人们养生、保健意识不断增强,营养保健食品消费需求稳步增长。但同时,部分经营者在销售保健品和提供服务时,欺骗消费者,捏造事实,以次充好。通过不正当的营销手段诱骗消费者,严重扰乱市场秩序,侵害消费者

合法权益,影响社会和谐稳定。同时,不合理的乱用保健品,甚至对人们的健康产生不好的影响。

康品优选一直努力在为中老年人群对各类保健品功效的正确认知做指导,以循证医学为基础,科学地为中老年人群提供量身建议。13年来,已服务上千家顾客,至今好评如潮。

现阶段,康品优选长期开设“保健品怎么用才合理”“保健品价格、质量、合理应用”半天学习班,为受保健品乱象困扰的中老年朋友排忧解难。

培训班福利:

◆本培训班分两次进行,全程参与的朋友,在第二期培训班结束后,还可额外获赠价值298元的亚麻籽甘油二酯食用油一瓶。

◆凡参加学习班的朋友,均免费赠送《失传的营养学远离疾病》科普书籍。

第一期学习班时间:3月11日(周二上午)

报名电话:(参加学习班请自带纸、笔、水杯、老花镜)

156-5015-3695

新年第一期免费报名

保健品怎么用才合理?

“保健品的价格、质量、合理应用”半天学习班

◆你知道各类保健品的禁忌人群及副作用吗? ◆你知道各类保健品与西药同时服用时的注意事项吗? ◆你知道多种保健品同时服用时的禁忌与冲突吗? ◆保健品的成分及含量有高有低,你知道如何判断其成分及含量的高低吗? ◆哪些保健品容易诱导斑块破裂?

◆红曲类保健品能够代替他汀吗? 什么情况下不能服用红曲? ◆辅酶Q10有十几种原料,您购买的是哪一种? ◆欧米伽-3对哪些人群不易吸收? ◆何种情况下适合服用氨基糖? 长期服用有何风险? ◆什么情况下不宜服用硒? ◆纳豆激酶与什么有相互作用? 如何判断品质好坏? ◆什么情况下不能服用一氧化氮? ◆常年打胰岛素或服用降糖药会消耗体内哪种营养素?

本次学习班将会给您很多答案

重点分析以下产品:

辅酶Q10(泛醌、泛醇)、牛初乳(免疫球蛋白)、一氧化氮、纳豆激酶、红曲、氨基糖、软骨素、欧米伽-3、硒、各类抗氧化剂、硫辛酸、灵芝孢子油等。

此次学习班内容对广大深受保健品应用乱象困扰的朋友们帮助巨大,欢迎积极报名参加学习。

学习地址:香港中路68号华普大厦

(香港中路与福州南路十字路口西南角,楼下为青岛银行总行)

交通线路:东海西路站(210/216/224/319/601)

远洋广场站(31/33/125/208/232)

地铁站为浮山所站D口出,往东300米。

